

LE GASPILLAGE

alimentaire



Pourquoi lutter contre le gaspillage alimentaire ?

Tous les ans, chaque personne vivant en France jette en moyenne 29kg de nourriture encore consommable¹ (dont 7 kg encore emballées...). Ce gaspillage revêt plusieurs dimensions. Il s'agit d'un gaspillage de ressources et d'énergie, puisque des aliments qui ont été produits, transportés, et emballés sont finalement jetés, mais également un gaspillage d'argent : l'ADEME estime la valeur de cette nourriture gaspillée à 108 euros par an et par personne. Limiter le gaspillage alimentaire est également une démarche éthique, dans un monde où, ne serait-ce qu'en France, 6 millions de personnes ne peuvent se nourrir en quantité ou en qualité suffisante.

D'une manière générale, mesurer le gaspillage alimentaire permet d'en prendre conscience et, ensuite, d'ouvrir le dialogue avec ses proches sur la valeur que l'on accorde à l'alimentation. En augmentant cette valeur, notamment symbolique, les actions correctives découlent naturellement.

Au moment de l'achat

Objectif : acheter au plus près de ses besoins et de façon éco-responsable

Comment ?

- ✓ **Ne pas faire les courses en ayant faim** : faire ses courses le ventre vide peut encourager les achats irréfléchis de produits dont on n'a pas nécessairement besoin, accentuant la tentation d'acheter des aliments gras ou sucrés et/ou en trop grande quantité.
- ✓ **Faire une liste** afin de limiter vos achats.
- ✓ **Acheter les produits et les quantités correspondant à vos besoins et vos goûts**, en fonction du nombre de repas et de convives. Par exemple, si vous vivez seul, privilégiez de plus petites quantités voire des portions individuelles.
- ✓ **Etre attentif aux dates de péremption, en particulier à la date limite de consommation (DLC)** : n'achetez un produit que si vous êtes certain de pouvoir le consommer avant cette date limite.

Bon à savoir : la différence entre « DLC » et « DDM » :

- La **DLC (date limite de consommation)** figure sur les produits frais, et indique la date à ne pas dépasser pour des raisons de sécurité sanitaire : elle s'exprime sous la forme de la mention « à consommer avant ».

- Au contraire, la **DDM (date de durabilité minimale, ex-date limite d'utilisation optimale ou DLUO)** n'indique pas la date à partir de laquelle le produit n'est plus consommable, mais la date à partir de laquelle ses caractéristiques telles que le goût, l'odeur, ou encore la texture sont susceptibles d'évoluer. La DDM informe sur la qualité du produit et se caractérise par l'expression « à consommer de préférence avant le ». Vous pouvez manger sans aucun risque pour votre santé tout produit qui aurait dépassé ce type de date.

1 Cf. le [rapport de Guillaume Garot, « Lutte contre le gaspillage alimentaire : propositions pour une politique publique »](#), avril 2015, et l'[étude de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie \(ADEME\) sur l'« État des lieux des masses de gaspillages alimentaires et de sa gestion aux différentes étapes de la chaîne alimentaire »](#), mai 2016.

Au moment de la consommation

Objectif : éviter de gaspiller les aliments

Comment ?

- ✓ **Bien ranger les aliments dans le réfrigérateur**, en mettant les plus périssables à l'étage le plus froid et ceux qui ont la DLC la plus courte devant les autres, à portée de main, pour les consommer plus rapidement. Faire de même dans le congélateur : placer en évidence les produits qui se conservent moins longtemps que les autres.
- ✓ **Consommer d'abord les produits dont la date de limite de consommation est la plus proche, et ceux qui sont déjà entamés** : les aliments déjà entamés se périment plus vite, la plupart sont à consommer rapidement après leur ouverture. La période de consommation après ouverture d'aliments sous emballages est souvent indiquée sur ces derniers.
- ✓ **Bien doser les aliments** : respecter les doses conseillées sur les emballages ou grâce à un verre doseur. Ne pas servir de trop grandes quantités aux enfants qui ne savent pas toujours évaluer leur faim.
- ✓ **Accommoder les restes** : après le repas, garder ce qui n'a pas été mangé. Les restes peuvent être cuisinés de nouveau ou servis froids.
- ✓ **Congeler les produits non consommés pour pouvoir les conserver longtemps**. Même lorsqu'ils ont été cuits ou chauffés, les aliments peuvent être conservés plusieurs mois au congélateur à -18°C. Ils doivent avoir été refroidis à température ambiante auparavant. Il est préférable de ne pas trop cuire les plats que l'on veut ensuite congeler, car ils seront à nouveau chauffés une fois décongelés. Pour congeler des restes, bien protéger les aliments, en les mettant dans un sachet ou une boîte à la bonne taille, bien fermé et sans bulle d'air. Ne pas oublier d'écrire la date de congélation sur les produits afin de ne pas les garder trop longtemps. Penser à congeler par petites portions afin de ne décongeler que le nécessaire le moment venu. Une fois décongelés, les aliments ne peuvent être remis au congélateur.
- ✓ **Composter** : enfin, plutôt que de jeter les aliments restants dans la poubelle des ordures ménagères résiduelles, faire du compost pour obtenir un engrais totalement naturel ! (voir la fiche « jardin »).

Consommation hors du domicile : penser aussi à ne pas gaspiller lorsqu'on consomme un repas en dehors de son domicile, que ce soit en restauration collective (ne demander que les quantités adaptées à son appétit/ses besoins) ou en restauration commerciale (penser par exemple à apporter ou, à défaut, à demander au restaurateur, un « gourmet bag » ou « doggy-bag »).

Pour aller plus loin :

Guide de l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME), « Manger mieux, gaspiller moins », juin 2016 :

<http://www.ademe.fr/manger-mieux-gaspiller-moins>

Les conseils donnés sur cette brochure sont très pratiques et à adapter en fonction des situations de chacun.

Site internet de la campagne nationale de communication du Ministère de la transition écologique et solidaire et de l'ADEME sur la lutte contre le gaspillage alimentaire :

<http://www.casuffitlegachis.fr/>